

ANALISIS BIBLIOMETRIK INTERVENSI AKTIVITAS FISIK DI TEMPAT KERJA DALAM MENGURANGI PERILAKU SEDENTARY

Sri Maywati¹, Evi Widowati, Haryono³

¹Program Doktorat Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Siliwangi

²Program Doktorat Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang

³Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

Email korespondensi : srimaywati_24@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Perilaku kurang gerak di tempat kerja telah menjadi masalah kesehatan global yang utama, berkontribusi secara signifikan terhadap penyakit kronis dan penurunan produktivitas. Seiring dengan semakin banyaknya organisasi yang menekankan kesejahteraan karyawan, intervensi aktivitas fisik di tempat kerja (WPAI) menjadi semakin terkenal sebagai strategi pencegahan dan promotif untuk kesehatan kerja. Namun, meskipun perhatian para ilmuwan semakin meningkat, pemetaan komprehensif tren penelitian dan struktur intelektual di bidang ini masih terbatas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis bibliometrik terhadap penelitian global mengenai intervensi aktivitas fisik di tempat kerja untuk mengidentifikasi tren publikasi, kontributor utama, kelompok tematik, dan arah yang muncul. **Metode:** menggunakan database scopus 690 artikel yang dipublikasi pada 2015-2025. Data dianalisis menggunakan VOSviewer untuk memvisualisasikan pola, sitasi, jejaring penulis, kolaborasi internasional dan kata kunci. **Hasil :** jumlah artikel terbanyak dipublikasi pada 2021. Jurnal IJERPH dan BMC Public Health telah teridentifikasi menjadi tempat penerbitan tertinggi. Negara Amerika Serikat, Inggris dan Australia telah tercatat sebagai negara terbanyak yang menghasilkan jurnal sesuai tema. Visualisasi kata kunci mencatat ada 4 kluster utama. **Simpulan:** Temuan ini menggambarkan evolusi yang cepat dan perluasan interdisipliner. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat Model Ekologi Kebugaran di Tempat Kerja, yang menekankan strategi intervensi multi-level. Kata kunci: bibliometric, aktifitas fisik tempat kerja, perilaku sedentary, kesehatan kerja

ABSTRACT

Background: Sedentary behavior in the workplace has become a major global health concern, contributing significantly to chronic diseases and reduced productivity. As organizations increasingly emphasize employee well-being, workplace physical activity interventions (WPAIs) have gained prominence as preventive and promotive strategies for occupational health. However, despite growing scholarly attention, comprehensive mapping of research trends and intellectual structures in this field remains limited. **Purpose:** This study aimed to perform a bibliometric analysis of global research on workplace physical activity interventions to identify publication trends, leading contributors, thematic clusters, and emerging directions. **Methods:** Using the Scopus database, a total of 690 documents published between 2015 and 2025 were analyzed. Data were processed with VOSviewer to visualize publication patterns, citation structures, author networks, institutional collaboration, and keyword co-occurrence. **Results:** The analysis revealed a sharp increase in publications over the last decade, with the highest number of papers published in 2021. IJERPH and BMC Public Health were identified as the most productive journals, while the United States, United Kingdom, and Australia dominated global output. Keyword visualization indicated four thematic clusters encompassing sedentary behavior control, biomedical assessment, implementation and policy frameworks, and psychosocial engagement. **Conclusions:** The findings illustrate the rapid evolution and interdisciplinary research. Theoretically, the study reinforces the Ecological Model of Workplace Wellness, emphasizing multi-level intervention strategies.

Keywords: bibliometric; workplace physical activity; sedentary behavior; occupational health;

PENDAHULUAN

Meningkatnya prevalensi gaya hidup menetap di tempat kerja memiliki implikasi yang signifikan bagi kesehatan dan produktivitas karyawan. Perilaku menetap, diperburuk oleh teknologi modern, berkontribusi pada masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi, menyoroti perlunya intervensi aktif di tempat kerja (Kumareswaran, 2023). Program aktivitas fisik di tempat kerja telah terbukti menawarkan banyak manfaat, termasuk peningkatan kesehatan fisik dan mental, peningkatan produktivitas, dan pengurangan absensi dan presentisme (Dabkowski et al., 2023) (Santos & D A M Miragaia, 2023). Namun, tempat kerja tetap menjadi pengaturan penting untuk intervensi yang bertujuan mengurangi perilaku menetap dan mempromosikan aktivitas fisik, karena karyawan menghabiskan sebagian besar hari mereka di tempat kerja (Chen et al., 2020) (Dieterich, 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja melaporkan tingginya waktu duduk yang panjang, terutama dalam profesi yang tidak banyak bergerak. Oleh karena itu, membina lingkungan yang mendukung aktivitas fisik di tempat kerja sangat penting untuk mengurangi risiko kesehatan yang terkait dengan gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan meningkatkan produktivitas secara keseluruhan.

Perilaku menetap yang berkepanjangan di tempat kerja memiliki dampak kesehatan yang signifikan pada pekerja, mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental. Studi menunjukkan bahwa periode duduk yang lama, umum di lingkungan kantor, dikaitkan dengan keluhan muskuloskeletal, terutama di leher dan bahu, terutama di antara mereka yang tidak terlibat dalam aktivitas fisik waktu senggang (Dang et al., 2024). Perilaku menetap di tempat kerja terkait dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental, dengan meta-analisis menunjukkan peningkatan 34% dalam risiko masalah kesehatan mental menengah dan berat di antara pekerja yang terpapar kondisi tersebut (Nasir et al., 2025). Penerapan program aktivitas fisik di tempat kerja telah terbukti meningkatkan kesehatan umum, vitalitas, fungsi sosial, dan kesehatan mental, menunjukkan bahwa mempromosikan aktivitas fisik dapat mengurangi beberapa efek buruk ini (Rocha et al., 2024). Secara keseluruhan, mengatasi kurangnya aktivitas fisik di tempat kerja melalui modifikasi lingkungan dan program terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup pekerja.

Berbagai strategi telah dilakukan dalam bentuk intervensi aktivitas fisik di tempat kerja yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan karyawan dan tingkat aktivitas fisik, termasuk program kebugaran, penyesuaian ergonomis, promosi gaya hidup, dan modifikasi lingkungan. Intervensi ini merupakan bagian integral dari promosi kesehatan di tempat kerja (WHP) dan telah terbukti meningkatkan hasil kesehatan fisik dan mental, serta metrik organisasi seperti produktivitas dan kepuasan pekerjaan (Ramezani et al., 2022) (Schaller et

al., 2024)(Nath et al., 2025). Sebuah tinjauan sistematis menyoroiti efektivitas intervensi ini dalam mengurangi perilaku menetap dan mempromosikan aktivitas fisik sehari-hari, meskipun hasilnya dapat heterogen karena berbagai desain intervensi dan kelompok target (Schaller, 2024). Selain itu, meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan perhatian penuh dan kegiatan berbasis kelompok menghasilkan manfaat yang lebih besar dalam mengurangi keluhan kesehatan dan meningkatkan hasil organisasi(Nath et al., 2025).

Dampak dari suatu intervensi aktivitas fisik di tempat kerja telah terbukti secara signifikan mengurangi stres, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi ketidakhadiran karena penyakit, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa penelitian. Sebuah meta-analisis oleh Nath dkk. menunjukkan bahwa WPAls secara efektif mengurangi keluhan kesehatan mental dan fisik dan meningkatkan hasil organisasi, seperti ketidakhadiran dan kepuasan kerja, dengan intervensi pikiran-tubuh menunjukkan efektivitas yang lebih besar daripada intervensi hanya tubuh (Nath et al., 2025). Demikian pula, tinjauan sistematis Santos dan Miragaia menyoroiti bahwa program aktivitas fisik di tempat kerja berkontribusi pada pengurangan absensi dan kehadiran, sehingga meningkatkan produktivitas organisasi (Santos & D A M Miragaia, 2023).

Penelitian di bidang ini masih terpisah-pisah karena banyaknya pendekatan metodologi, konteks, dan indikator hasil yang berbeda, meskipun jumlah publikasi yang diterbitkan terus meningkat. Kajian yang tersedia biasanya bersifat sistematis atau meta-analitik, sehingga belum memberikan pemetaan intelektual dan perkembangan bidang ini secara luas. Hingga saat ini, belum ada tinjauan bibliometrik yang menyeluruh yang menggambarkan tren, pola publikasi, kolaborasi ilmiah, dan tema utama dalam penelitian intervensi aktivitas fisik di tempat kerja. Secara praktis, temuan ini dapat membantu pembuat kebijakan, perusahaan, dan praktisi kesehatan kerja membuat rencana promosi kesehatan yang lebih berfokus pada kesejahteraan karyawan yang berbasis bukti. Oleh karena itu, penelitian ini meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana aktivitas fisik di tempat kerja berkontribusi pada pembangunan berkelanjutan dan tujuan kesehatan global (SDG 3—Good Health and Well-Being).

METODE

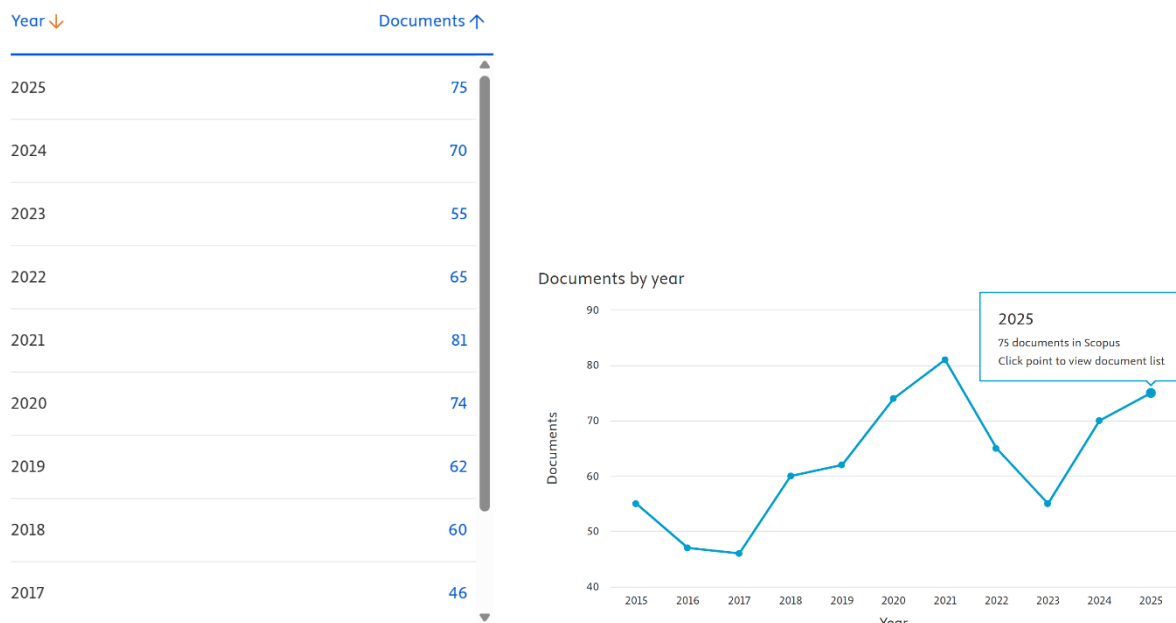
Penelitian bibliometric ini berfokus pada pertanyaan kecenderungan (trend) penelitian dalam satu dekade terakhir dengan tema intervensi aktivitas fisik untuk mengurangi perilaku sedentary di tempat kerja. Data penelitian yang lolos penjarangan adalah dokumen penelitian yang terbit pada tahun 2015 sampai September 2025 diambil dari database Scopus. Dokumen yang dipertimbangkan hanyalah kategori artikel yang telah dipublikasi; sedangkan

artikel review, konferensi, bab dalam buku maupun editorial dieksklusi dari pembahasan bibliometric ini.

Pencarian dokumen pada database Scopus menggunakan kata kunci 'workplace' AND 'physical activity' AND 'intervention' diperoleh sebanyak 2.270 dokumen. Selanjutnya dokumen dibatasi berdasarkan tahun penerbitan pada 10 tahun terakhir (2015-2025) diperoleh sebanyak 1.019 dokumen. Kemudian dilakukan penapisan dokumen yang dianalisis hanyalah yang dapat diakses secara terbuka (open acces) dalam Bahasa Inggris sebanyak 690 dokumen artikel. Adapun kata kunci yang berkaitan dengan artikel ini meliputi human; workplace; humans; physical activity. Visualisasi data ditampilkan dengan alat bantu Vos Viewer untuk menampilkan penyebaran kata kunci dan asosiasi antar kata kunci serta menampilkan sebaran tema pada tiap tahunnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

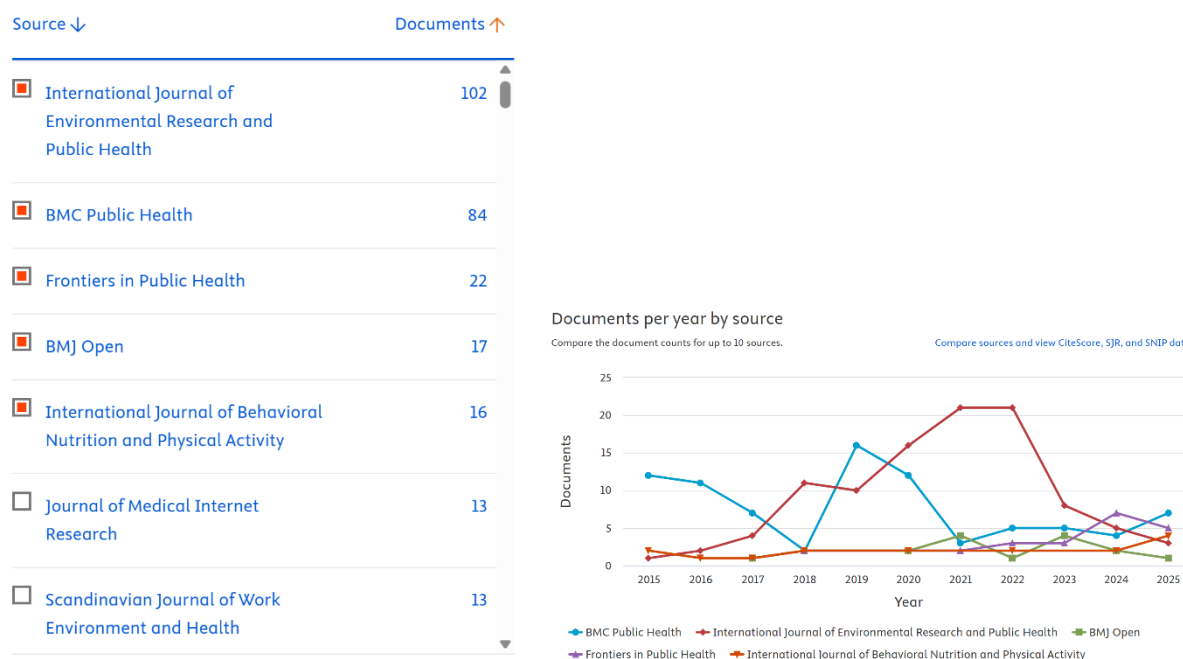
Total sebanyak 690 artikel telah diidentifikasi yang berkaitan dengan tema atau kata kunci yang telah ditentukan yaitu intervensi aktivitas fisik di tempat kerja untuk mengurangi perilaku sedentary. Berdasarkan tahun penerbitan artikel, jumlah artikel yang diterbitkan mengalami fluktuasi sejak tahun 2015 hingga tahun 2025. Dokumen paling banyak diterbitkan pada tahun 2021 sebanyak 81 artikel, dalam tiga tahun terakhir pula mengalami peningkatan jumlah artikel sebanyak 55, 70, dan 75 dokumen yang dapat dilihat pada gambar berikut :
Jumlah dokumen setiap tahun



Gb 1. Jumlah artikel yang terbit berdasarkan tahun

Berdasarkan gambar 1 di atas, terlihat fluktuasi dalam jumlah artikel yang terbit setiap tahunnya dan paling banyak dokumen terbit pada tahun 2021 namun mengalami peningkatan pada tiga tahun terakhir.

Jumlah dokumen berdasarkan sumber (nama jurnal)



Gb 2. Jumlah artikel berdasarkan sumbernya

Berdasarkan gambar 2 di atas, diketahui jurnal paling banyak yang menerbitkan judul berkaitan dengan tema dan judul aktifitas fisik di tempat kerja dan perilaku sedentary adalah International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH) sebanyak 102 dokumen diikuti oleh jurnal BMC Public Health sebanyak 84 dokumen. Jurnal IJERPH merupakan jurnal yang dapat diakses terbuka (open acces) dengan pembiayaan jurnal dibebankan kepada penulis. IJERPH terindeks dalam Scopus, PubMed, MEDLINE, PMC, Embase, GEOBASE, CAPIus / SciFinder, dan basis data lainnya. Peringkat jurnal berada pada ranking Q1 dengan focus utama pada bidang kesehatan Masyarakat, lingkungan dan kesehatan kerja (Public Health, Environmental and Occupational Health). Sepanjang tahun 2021-2024 IJERPH telah menerbitkan sebanyak 38.899 dokumen dan mendapatkan sitasi sebanyak 332.375 sitasi dengan skor sitasi sebesar 8,5. Hal ini menunjukkan bahwa jurnal IJERPH merupakan jurnal yang memiliki reputasi yang tinggi.

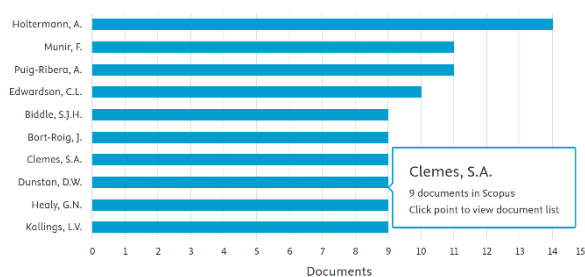
Jumlah dokumen berdasarkan penulis dan afiliasi

Documents by author

Compare the document counts for up to 15 authors.

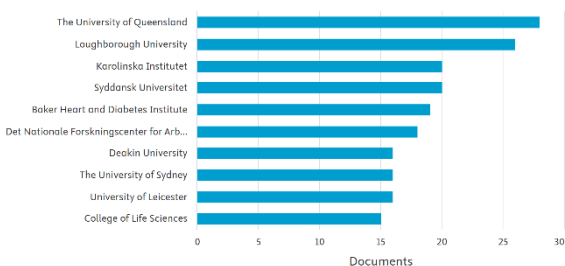
A

B



Documents by affiliation

Compare the document counts for up to 15 affiliations.



Gb 3. Jumlah artikel berdasar penulis (A) dan berdasarkan afiliasi (B)

Grafik di atas menampilkan penulis paling produktif yang menerbitkan artikel sesuai tema adalah Holtermann Andreas sebanyak 14 artikel. Holtermann merupakan penulis yang berasal dari Jerman, telah menerbitkan tulisan sebanyak 386 dokumen dengan nilai h-index 59. Penyebaran jumlah artikel berdasarkan afiliasi tampak menyebar secara seimbang. Selanjutnya, penyebaran jumlah dokumen berdasarkan negara dipimpin oleh 3 terbesar yaitu United State sebanyak 164 dokumen, United Kingdom sebanyak 139 dokumen dan Australia sebanyak 104 dokumen.

Jumlah dokumen berdasarkan subyek area

Komponen yang juga penting dalam membuat analisis bibliometric adalah area pembahasan atau subyek area. Gambar 4 berikut menunjukkan penyebaran dokumen berdasarkan subyek area dengan bidang yang tertinggi adalah kedokteran (medicine) sebanyak 643 dokumen (61,3%) diikuti oleh bidang ilmu lingkungan sebanyak 110 dokumen (10,5%)

sedentari, kesehatan kerja, dan implementasi kebijakan. Analisis ini menghasilkan empat klaster utama yaitu:

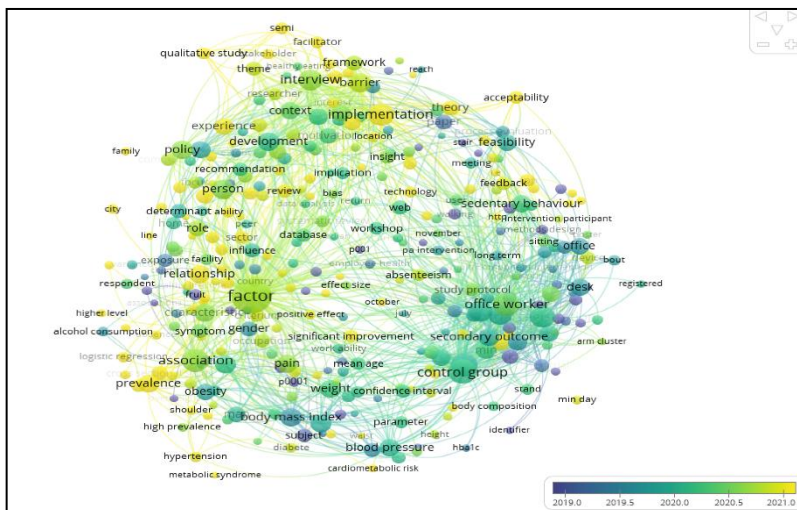
Klaster biru berisi kata kunci seperti *implementation*, *framework*, *barrier*, dan *feasibility*, yang menunjukkan fokus pada pendekatan metodologis dan studi implementasi. Node *implementation* tampil sebagai pusat konektivitas, menandakan peran sentralnya dalam menghubungkan berbagai pendekatan penelitian.

Klaster merah menyoroti isu perilaku sedentari di lingkungan kerja, dengan kata kunci dominan seperti *office worker*, *sedentary behaviour*, dan *intervention*. Hubungan erat antara *control group*, *secondary outcome*, dan *physical activity* mencerminkan penggunaan desain eksperimental dalam mengevaluasi intervensi. Klaster ini menunjukkan bahwa studi intervensi di tempat kerja telah berkembang dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis bukti.

Klaster hijau mencerminkan fokus pada faktor risiko kesehatan dan pendekatan epidemiologis. Kata kunci seperti *body mass index*, *pain*, *prevalence*, dan *cardiometabolic risk* menunjukkan bahwa penelitian dalam klaster ini berupaya memahami hubungan antara gaya hidup sedentari dan outcome kesehatan. Node *factor* dan *association* menjadi titik sentral, menandakan dominasi pendekatan korelasional dalam literatur ini.

Klaster Kuning berfokus pada outcome fisiologis, seperti *blood pressure* dan *cardiometabolic risk*, yang merupakan indikator penting dalam evaluasi dampak intervensi.

Klaster ungu, meskipun lebih kecil, berfungsi sebagai penghubung antar klaster. Klaster ini merepresentasikan fondasi metodologis yang memungkinkan integrasi antar tema.



Gb 6. Visualisasi hasil bibliometric berdasarkan waktu publikasi

Hasil visualisasi overlay menunjukkan dinamika temporal dalam fokus penelitian tentang intervensi kesehatan di lingkungan kerja dan perilaku sedentari. Kata kunci awal seperti *factor*, *association*, dan *control group* berwarna biru, menunjukkan bahwa pada periode awal (sekitar 2010–2014), penelitian cenderung berkonsentrasi pada pendekatan

Di pusat visualisasi, kata kunci implementasi muncul sebagai titik paling jelas, menunjukkan bahwa literatur yang dianalisis terutama membahas tema implementasi. Istilah terkait seperti rangka kerja, aturan, hambatan, dan pengalaman dikelilingi oleh kata ini, menunjukkan bahwa penelitian implementasi tidak hanya membahas efektivitas intervensi tetapi juga aspek kontekstual dan hambatan penerapan di lapangan. Istilah seperti hubungan, prevalensi, obesitas, dan indeks massa tubuh dikelilingi oleh kata faktor di sisi kiri bawah. Ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang efek perilaku sedentari terhadap kesehatan masih bergantung pada metodologi epidemiologis dan analisis faktor risiko.

Diskusi ringkasan hasil temuan

Berdasarkan hasil analisis bibliometric kami menemukan bahwa tema intervensi aktifitas fisik dan pada perilaku sedentary di tempat kerja telah banyak diteliti oleh berbagai pihak dengan sasaran di berbagai negara. Salah satu peneliti yang sangat produktif menghasilkan artikel dengan tema ini adalah Holtermann Andreas dari Germany. Adapun jurnal dengan jumlah penerbitan paling banyak sesuai tema adalah IJERPH sebanyak 102 artikel. Selanjutnya, area pembahasan (subyek area) paling banyak yaitu di bidang kedokteran. Hal ini karena pembahasan masalah kesehatan di tempat kerja memiliki kaitan erat dengan masalah kesehatan.

Analisis bibliometrik intervensi aktivitas fisik di tempat kerja mengungkapkan peningkatan publikasi yang signifikan selama dekade terakhir, menggarisbawahi kesadaran global yang berkembang tentang promosi kesehatan kerja. Tren ini merupakan bagian dari lonjakan yang lebih luas dalam penelitian aktivitas fisik, yang telah melihat pertumbuhan eksponensial sejak 1985, terutama karena munculnya jurnal akses terbuka yang memfasilitasi penyebaran temuan penelitian yang lebih luas (Bauman et al., 2024). Fokus pada intervensi tempat kerja terbukti dalam meningkatnya jumlah studi yang mengeksplorasi teknologi kesehatan seluler (m-health) untuk mengurangi perilaku menetap dan mempromosikan aktivitas fisik di antara pekerja kantoran, dengan kontribusi signifikan dari negara-negara berpenghasilan tinggi seperti Amerika Serikat, Inggris, dan Australia (Chandrasekaran & Rao, 2025). Intervensi ini sangat penting karena membahas hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan, topik yang mengumpulkan dampak kutipan yang tinggi dan mencerminkan ekspansi cepat bidang (Memon et al., 2021). Selanjutnya, penelitian ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan strategi perilaku dan lingkungan dalam promosi kesehatan di tempat kerja (WHP) untuk secara efektif meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi perilaku menetap, meskipun masih ada kebutuhan untuk pendekatan yang lebih komprehensif dan interdisipliner (Schaller et al., 2024). Distribusi global upaya penelitian, yang dipimpin oleh negara-negara seperti Amerika Serikat dan Inggris, lebih lanjut menekankan pengakuan internasional atas peran aktivitas fisik dalam kesehatan masyarakat

dan potensinya untuk menginformasikan kebijakan dan praktik (Feijó & Castro, 2024). Secara keseluruhan, peningkatan publikasi tentang intervensi aktivitas fisik di tempat kerja mencerminkan upaya bersama untuk meningkatkan kesehatan kerja melalui strategi berbasis bukti.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan antara lain 1). Keterbatasan dalam perangkat lunak (software), sumber data (search engine dalam analisis ini hanya bersumber dari database scopus) dan kami tidak dapat membandingkan artikel dari sumber lainnya. 2). Kami hanya membahas artikel dengan Bahasa Inggris, sedangkan beberapa artikel yang relevan telah dikecualikan. 3). Keterbatasan dalam pemilihan kata kunci yang mungkin dapat menjadikan bias, 4). Analisis bibliometric dilakukan oleh penulis sendiri.

KESIMPULAN

Studi bibliometrik ini memberikan gambaran mendalam tentang tren penelitian di seluruh dunia, perkembangan tematik, dan struktur kolaboratif dalam pengobatan aktivitas fisik di tempat kerja. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam publikasi selama sepuluh tahun terakhir, terutama setelah pandemi COVID-19, yang mencerminkan meningkatnya kepedulian terhadap kesejahteraan di tempat kerja dan perilaku kurang gerak. Pemetaan tematik menemukan empat klaster utama: pengendalian perilaku, indikator biomedis, kerangka implementasi, dan keterlibatan psikososial. Ini menunjukkan pergeseran dari studi ergonomi yang terpisah ke model kesehatan integratif yang memperhitungkan aspek fisik, mental, dan organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bauman, A., Lee, K., & Pratt, M. (2024). Understanding the Increases in Physical Activity Publications From 1985 to 2022: A Global Perspective. *Journal of Physical Activity and Health*, 1–7. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0050>
- Chandrasekaran, B., & Rao, C. R. (2025). Mobile Interventions for Reducing Sedentary Behavior and Promoting Physical Activity Among Office Workers: Bibliometric Study. *Health Education & Behavior*. <https://doi.org/10.1177/10901981251361958>
- Chen, C., Dieterich, A. V., Koh, J. J. E., Akksilp, K., Tong, E. H., Budtarad, N., Müller, A. M., Anothaisintawee, T., Tai, B. C., Rattanavipapong, W., Isaranuwatjai, W., Rouyard, T., Nakamura, R., Müller-Riemenschneider, F., & Teerawattananon, Y. (2020). The physical activity at work (PAW) study protocol: A cluster randomised trial of a multicomponent short-break intervention to reduce sitting time and increase physical activity among office workers in Thailand. *BMC Public Health*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09427-5>
- Dabkowski, E., Porter, J. E., Barbagallo, M. S., Prokopiv, V. Y., Snell, C., & Missen, K. (2023). A systematic literature review of workplace physical activity programs: an exploration of barriers and enabling factors. *Cogent Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2186327>

- Dang, T., Starke, K. R., Liebers, F., Burr, H., Seidler, A., & Hegewald, J. (2024). Impact of sitting at work on musculoskeletal complaints of German workers - results from the study on mental health at work (S-MGA). *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12995-024-00408-7>
- Dieterich, A. V. (2020). Reducing sedentary behaviour and physical inactivity in the workplace: Protocol for a review of systematic reviews. In *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* (Vol. 6, Issue 1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000909>
- Feijóo, Ó. C. L. R., & Castro, P. V. (2024). Análisis de la investigación en actividades físicas y su impacto en la salud pública: una evaluación integral (Analysis of research on physical activities and its impact on public health: a comprehensive evaluation). *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 60, 242–252. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.106333>
- Kumareswaran, S. I. (2023). Detrimental Impact of Sedentary Behaviour on Health. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 5(1), 18–22. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2023.5.1.1630>
- Memon, A. R., To, Q. G., & Vandelanotte, C. (2021). Vigorously Cited: A Bibliometric Analysis of the 500 Most Cited Physical Activity Articles. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(8), 904–919. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2020-0744>
- Nasir, H., Duclos, M., Bagheri, R., Cole, A., Baker, J. S., Thivel, D., & Dutheil, F. (2025). Impact of occupational sedentary behavior on mental health: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(8), e0328678. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0328678>
- Nath, A., Schimmelpfennig, S., Kreienbaum, C., & Konradt, U. (2025). Move to improve: Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 30(3), 176–198. <https://doi.org/10.1037/ocp0000401>
- Ramezani, M., Tayefi, B., Zandian, E., SoleimanvandiAzar, N., Khalili, N., Hoveidamanesh, S., Massahikhaleghi, P., & Rampisheh, Z. (2022). Workplace interventions for increasing physical activity in employees: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 64(1). <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12358>
- Rocha, F. L. R., Matos, R., Monteiro, D., Jacinto, M., Antunes, R., Amaro, N., Santos, T., & Rodrigues, F. (2024). The Impact of a 12-Week Workplace Physical Activity Program on the Quality of Life of Sedentary Workers: A Pilot Study. *Applied Sciences*, 14(21), 9835. <https://doi.org/10.3390/app14219835>
- Santos, I. L., & D A M Miragaia. (2023). Physical activity in the workplace: a cost or a benefit for organizations? A systematic review. In *International Journal of Workplace Health Management* (Vol. 16, Issue 1, pp. 108–135). <https://doi.org/10.1108/IJWHM-04-2021-0076>
- Schaller, A. (2024). Physical activity interventions in workplace health promotion: objectives, related outcomes, and consideration of the setting—a scoping review of reviews. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 12). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1353119>
- Schaller, A., Stassen, G., Baulig, L., & Lange, M. (2024). Physical activity interventions in workplace health promotion: objectives, related outcomes, and consideration of the setting—a scoping review of reviews. *Frontiers in Public Health*, 12(February). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1353119>